



# 樂趣化棒、壘球教學課程規劃

詹富鈞/清雲科技大學

王元聖/淡江大學

## 摘要

從各級學校、社會階層到職業棒球的成立，在臺灣棒、壘球運動已成為一項普及全民的運動項目；然而，教學內容偏重技術層面訓練，刻板的教學方式經常造成學生對於上課訓練產生排斥。本篇章節內容介紹樂趣化的教學課程，強調在遊戲中學習棒球技術，達到寓教於樂效果，以提升棒、壘球技術。規劃樂趣化棒壘球教學課程有三種方式：（1）使用羽毛球、桌球等作為練習打擊的球具，訓練打擊的基礎技術。（2）使用三角錐作為標示距離工具，訓練學生傳、接球的專注力與準確性；使用在體能訓練上，有氧耐力與無氧耐力之輔助器材。（3）使用壘包、哨子作為訓練學生速度的輔助器材。樂趣化的教學課程目的在於提升學生的參與動機，使學生養成自動自發、樂於學習的精神，因此，教師設計課程時，應發揮創新、活潑的教學內容，來增進教學、訓練的效果。

關鍵字：樂趣化教學、棒球、壘球

## 壹、緒論

棒球運動是臺灣的國球且發展已有百餘年歷史，從早期日據時代（1945 年以前）的殖民主義，到戰後時期（1945 ~1960 年）的蓬勃發展，再到三級棒球時期（1960 ~1980 年）狂熱的民族主義，最後成棒時期（1980 ~1990 年）參加國際賽事及職棒時期（1990 年~現在）朝向多元化階段的歷程（維基百科，2007）。而從紅葉少棒揚威國際後，才正式開啓國人對棒球運動的熱潮；發展期間的歷程到現在雖經歷過起起落落的時期，但自中華隊於 2001 年世界盃棒球錦標賽榮獲第三名的佳績之後，眾多好手相繼被美國、日本職棒聯盟挖掘，才再度燃起國人對棒球的熱情與參與；無論是棒球、快速壘球或慢速壘球，已成為時下社會大眾與學生課餘後及假日時的休閒運動。

運動技術除了要有專業化、科學化的訓練方式外，還要加上自我長期鍛鍊的

經驗累積，但隨著社會環境變遷腳步的前進與脈動，一般學校的體育老師即便再認真的教學，似乎也很難感受到學生熱情的參與及認同，過去學生通常認為只要依照老師或教練教導棒球方式，按部就班學習，技術自然能熟能生巧，其中嚴重的認知誤差就是課程枯燥乏味，太過於著重專業技能，很難帶動學生參與的動機與熱情，對體能較差或是對運動沒興趣的學生而言，上體育課便是一種折磨且是可以隨便怠惰的課程。過於重視運動技能的結果，是不能培養學生自發性養成終生運動的習慣，但傳統的體育教學課程卻又傾向學生們都要會。所以，現在的教師、教練及運動訓練員在訓練的時候應加強如何讓課程多元化、生動化及樂趣化，且又不失專業技術的一門重要課程。

劉一民（1991）提到樂趣是伴隨教學過程的一種遊戲，樂趣化體育教學旨在培養學生於運動課程中獲得歡樂，藉以激發學生從運動過程中滿足學習的動機和慾望（莊美玲、許義雄，1993），並且提供足夠的環境空間與課程內容，讓教學內容能夠由簡入繁，循序漸進近的達到教學功效。因為帶有遊戲成分趣味化教學的運動，較能主動吸引學生的興趣去培養運動習慣，進而鍛鍊運動的技能。

## 貳、棒球及壘球運動基本介紹

棒球及壘球是需要經由投、打、傳、接、跑的團隊運動。棒球是以強力投球與打擊為主的運動，競技性頗強；現在的職業棒球比賽可能是一場以打擊為主，形成相互得分拉鋸戰的打擊戰，然也可能是一場由投手主導少數得分的投手戰。壘球則分為快速與慢速壘球兩種賽事，壘球的比賽方式雖與棒球相似，但場地及球具與棒球不同；慢速壘球娛樂性遠高於快速壘球與棒球，得分不分軒輊，提高了比賽的娛樂性與參與度。節奏較快的快速壘球比賽，較容易使球員全神貫注集中精神，可能連場下的觀眾也是屏息以待非常刺激，所以大部分的快壘運動常常會成為守備戰、投手戰。

棒球及壘球運動技術又區分為以下幾項：

### 一、投球的技術特性

棒球投手的投球方式可分為高壓式、3/4 式側肩式及低肩側投，壘球則分為快速與慢速，但投球動作以風車式為主，手臂經由旋轉加上快速甩臂將球投出。棒球與快速壘球的好球帶位置均為球行徑經過本壘板上方到捕手手套，好球區域高度介於打擊者的膝蓋與腋下之間。就一般選手投擲的速度而言，棒球與快速壘



球的速度介於 100~130 公里，若為頂尖選手球速介於 140~145 公里，而慢速壘球則採用拋投的方式將球投出，球呈現拋物線的狀態飛行，球的高度為 1.8~3.6 公尺，好球帶位置落點在好球板（含本壘板）；慢速壘球為地方政府大力推行的休閒活動之一，每兩年舉辦的全民運動會，也已將慢速壘球運動列入比賽項目。

### 二、打擊的技術特性

打擊區範圍是在投手投球區到本壘板間，打擊者從球被投手擲出後，即思考及決定如何擊球到揮棒擊球，整個揮棒過程約需要 0.4~0.6 秒時間；所以，打擊技術也是競賽過程中迷人之處。打擊又可分為：正常打擊、安全短打、突襲短打及高飛犧牲打；然打擊者因打擊任務之特性而有所不同，如第一、二棒為腳程快的打擊者；第三、四、五、六棒為中心打擊者；第七、八、九棒為助攻型打擊者（Winkin, Johnson, Leggett, & McMahon, 2001），本課程設計規劃則以基礎的打擊技術作為教學課程使用。

### 三、傳球與接球的技術特性

傳、接球為棒、壘球中最基本的守備與進攻技術，其中包含滾地球、平飛球、高飛球、夾殺及內、外野手轉傳的接、傳球。動作要領在於身體與膝蓋應放輕鬆，以利瞬間移動身體重心，並將身體重心壓低以清楚判斷球行徑的路線，接球時（右手傳球）膝蓋微微彎曲，左腳在前約距離右腳半步，手套置於胸前，另一隻手則在手套旁或下方護球，防止接球不確實而掉出手套；傳球時，右腳向前跨步，左腳跟進，身體重心落在右腳位置，同時將手套牽引到右方耳際的位置順勢將球從手套拿出，完成傳球動作，並運用膝蓋來緩衝，以達到身體的穩定度（陳怡如，1995）。

### 四、跑壘的技術特性

跑壘是打擊者擊球後，在接球守備員接到球前以最快的速度完成踩踏壘包上壘的動作，上壘後又需急停，因守備員在接傳球時可能受到場地不規則彈跳及跑壘者的速度影響而發生失誤，所以，在上壘後須對守備方的傳球做出判斷，決定是否向下一個壘包前進。跑壘者在跑向二壘與三壘包時，是不能穿越壘包，即使超過也必須儘速回到壘包上，以防止被守備員觸殺出局；跑壘者到達壘包前，可做滑壘或撲壘動作，除可防止超過壘包外，也可以緩衝速度保護跑壘員。

## 五、體能的技術特性

比賽時間從一個小時到四個小時不等，而選手從打擊、投傳球到跑壘都需要在最短的時間內完成；因此，從事有氧與無氧訓練訓練肌力、爆發力、敏捷性、速度也是選手必須的課程之一（張思敏，2006）。

### 參、棒球及壘球樂趣化的教學課程

莊美玲、許義雄（1993）提出的樂趣化體育教學的特色，應以學生為主、教學時擁有自主自發的學習情境、具有享受運動、挑戰學習、創造改進的學習過程。樂趣化教學以棒、壘球為主題，必須具備全方位的運動及學生能夠如何學習將其運動水準發揮到淋漓盡致的階段，以下四點可做參考：

一、樂趣化棒、壘球教學：樂趣化的教學是針對心智與技術發展尚未完全成熟的少年及青少年等剛啟蒙的小選手為主，也適用於青棒或大專院校等級的代表隊，在訓練倦怠的適當時機加入此課程，能夠讓生、心理得到放鬆，以輕鬆的方式訓練，其目的在於喚醒學生對於技術的記憶，並且訓練學生專注力，讓技術能夠再次提升。

二、樂趣化之教學課程：除主要的專門運動以外，可安排其他相關的球類運動或器材輔助作為教學訓練課程。例如：羽毛球、桌球、塑膠棒球練習球、直排輪三角錐，這些球類運動與輔助器材，均屬於安全性較高且材質輕盈之器具，運用在棒壘球運動上作為輔助的訓練可提升訓練之功效。

（一）羽毛球、桌球：羽毛球是經由擊球者在瞬間發揮最大力量與利用球拍所揮擊出來的速度飛行，若使用在訓練上使用投擲的方式，羽毛球在飛行時並不會產生如此極快的速度，因此，使用在打擊訓練上能夠讓學生更容易適應球在飛行的過程。

1.場地：天候不佳時，則以體育館或室內運動場地為主，且在室內較不受到空氣氣流的影響。

2.方法：以一組 2~3 人方式分組進行，依球速決定投、打者間的距離，約 3~8 公尺，也可以站在打者的左（右）前側邊輕拋球，由一人練習打擊，另兩位同學則一人投球、一人接球，打擊者約擊球 30 顆，即可輪流交換；守備接球的



同學不需站在同一個位置，可至投球者的左側及右側接球。這種方式目的在於訓練打擊者因守備員變換位置而能訓練打擊者控制球的方向，可使打擊者更專注擊球。然除了可練習直球訓練以外，也可練習變化球的擊球練習，控制的變項在於投球者所使用的力量大小，因為直球的速度較快所需的力量大，故在行徑的路線幾乎呈直線的方式進行，而變化球的速度較慢，球在飛行時是呈弧度的方式前進，所以打擊者在練習訓練的同時，也可適應球在速度上的變化，達到訓練擊球時間上快、慢變化的效果。再者，若以桌球做為訓練之器材，其技術層面屬高中或大學學生之層級；因桌球與棒、壘球的形狀相仿，唯一不同的在於重量與體積。桌球教學的場地、方法均與羽球的教學方法接近，但桌球質量輕，在飛行時所受的空氣氣流影響也較大，所以需要高度的專注力才能落實訓練。相信經過訓練後便可增加對球的熟悉度並培養出成就感；增進學生在練習與比賽中的自信心與熟練度，從中獲得樂趣及提高比賽勝利的機會。如圖 1 所示：

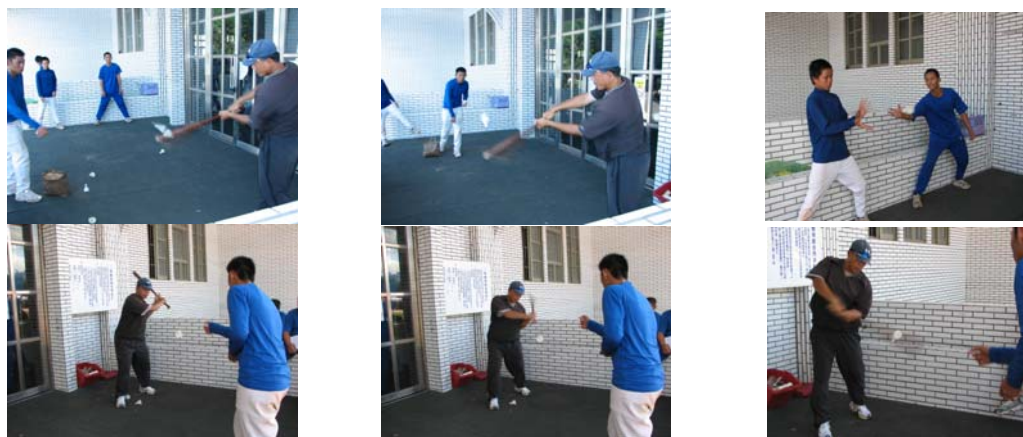


圖 1 羽球打擊 拋打 投打 守備接球

（二）棒球九宮格：九宮格的使用以棒球投手投準、打者打擊及外野手遠投的方式來進行。九宮格的設計以正方形為主，大小長寬以 80~200 公分大小不等，可設計成 9~16 個格子，格子以木板或保麗龍製成方格子貼上號碼放置於框架上，即可進行，參與者可給予 12~15 球進行活動，可採用實果連線或全部擊中的方式，成績優異者可給予獎勵，獎勵選手再接再勵以追求實現自我挑戰的極限；在使用的過程中，號碼不一定需要按順序排列，可變換其位置增加其樂趣性。如圖 2 所示：

1	2	3
4	5	6
7	8	9

投手投準

1	2	3
4	5	6
7	8	9

打擊用

1	2	3
4	5	6
7	8	9

打擊或棒球遠投

圖 2 棒球九宮格

(三) 三角錐筒：三角錐可作為內、外野手傳球、轉傳的一項教學課程之一，以練習快速、經確的傳球技術；一組以 3~5 人為主，依人數多寡分為 3~4 組，三角錐筒與三角錐筒間隔為 10~15 公尺，然後以最短的時間內完成傳、接球的活動，傳球的數量設定為 15~20 球，若傳、接球過程中發生失誤，必須由失誤的位置繼續進行，屬於團體競賽課程，可訂定獎懲的遊戲規則，使學生能夠抱持較高度的參與興趣，並從參與中得到樂趣。

三角錐筒

← 折返

◎ ← 10 公尺 → ◎ ← 10 公尺 → ◎ ← 10 公尺 → ◎ ← 10 公尺 → ◎

起點 → 往返 20 球

如圖 3 所示：



圖 3 分組轉傳、接球

(四) 跑壘訓練：棒、壘球運動中最基本的一項技術，若只是用於訓練上讓學生跑完一趟，容易出現疲勞狀態；安排設計一個活潑的課程讓學生參與，其表現的心態就會不同。例如：將壘間距離縮短為 15~20 公尺，每個壘包為一組人，總共四組，進行追逐賽跑；所以，學生在跑步的同時，前方也有另一組的代表在跑，自然而然就形成追逐目標，因而更加賣力的跑。不過，課程內容也可做些變





動，原本的追逐跑可改變為向後跑（圖 4-2）、開合跳前進及側跨步（圖 4-3）前進，稍稍改變學生的學習模式，增加腦部的思考以達到手、眼及身體的協調能力。



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3

圖 4 跑壘接力 向前跑 向後跑 側步跑

（五）體能訓練、三角錐與哨子（訓練敏捷性、專注力、爆發力、速度）：哨子的教學課程大多應用在較大的活動空間如操場跑道及棒、壘球場上，例如：跑道上以 6~8 人為一組，以聽哨音作為啟動的號令，當哨音響起時，學生可跑向前衝刺，衝刺的距離可設定 20~25 公尺，一個項目以 2~4 趟為原則，依項目的多寡決定數量，至於項目的數量就看設計者的安排，例如：訓練敏捷性可將距離設為 5 公尺，來回折返 5 趟，最後一趟衝刺；若訓練專注力，可以讓學生閉眼或背對著發號司令者坐在跑道上，聽到哨音後起身或轉身向前衝刺。然課程的設計是多樣化的，如雙手高舉、屈膝跪坐、雙腳盤坐或起身後向左與向右各旋轉兩圈後再向前進，都是能增加教學樂趣，雖然過程中所營造出來的情境是快樂的氛圍，課程結束後也許身心是疲累的，雖然已經達到訓練的目的與效果。但是更需注意的是學生本身的體能條件是否已經超過負荷，是教師必須注重的一個環節。如圖 5 所示：



圖 5 敏捷性、速度訓練

## 肆、結論

樂趣化的教學重點在於設計課程多樣化，以吸引與引導學生的注意與參與的動機，讓學生主動願意去學習而達到寓教於樂的目標。然教師或教練是負責設計課程引導學生去學習，增進其技能，而真正的主角才是學生，在他們同儕之間雖有年級之分，但在彼此之間也會有互相學習、模仿、欣賞、鼓勵的功能，而身為學長、姊或者是擔任社團或年級幹部也可從活動中培養領導的能力，讓他們能夠參與體育，享受運動的興趣。設計的課程單元除了趣味化、效率化以外，更需注意考量到場地空間的安全性，防範課程進行中可能發生的公共危險事件；進而提升學生對運動的興趣，達到參與的熱情與其生理及心理之健全。

## 參考文獻

- 張思敏(2006)。**進階教練訓練手冊**。「Better Coaching: Advanced Coach's Manual 2nd ed. Frank S. Pyke & Australian Sports Commission」。臺北市：品度股份有限公司，111-121。
- 陳怡如(1995)。**壘球技巧入門**。臺南市：文國書局。
- 莊美玲、許義雄(1993)。**樂趣化教學的意義及其方法**。樂趣化體育教材彙編。國民體育季刊，第27卷，第4期，4-10。





維基百科，「臺灣棒球史」，檢索日期：2007 年 10 月 29 日，

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%A3%92%E7%90%83%E5%8F%B2&variant=zh-tw>。

劉一民（1991）。運動哲學研究－遊戲、運動與人生。臺北市：師大書苑，194。

Winkin, J., Johnson, M., Leggett, J., & McMahon, P., （2001）. *Baseball Skills & Drills*, American Baseball Coaches Association （ABCA）, Human Kinetics, Champaign, IL, 35-149.